Nr. 13

Cena 70 gr.

# MŁODA MATKA



## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 13

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LIPCOWY 1931 R.



MAMUSIA I SYNEK

# Czy biegunki letnie są zaraźliwe?

Wiadome jest powszechnie, że miesiące letnie sprzyjają powstawaniu biegunek u dzieci. Dzieje to się z powodu tak częstego przegrzewania małych dzieci w czasie upałów i tem samem zmniejszania ich odporności, dzięki gorszej sprawności narządów trawiennych osłabionych działaniem upałów oraz z powodu łatwiejszego psucia się produktów spożywczych podczas gorąca.

Na innem miejscu omawiane będą szczegółowiej przyczyny powstawania biegunek letnich. Nas interesuje w tej chwili zagadnienie, czy biegunki letnie są zaraźliwe, gdyż wyjaśnienie tej sprawy stoi ściśle w związku z sprawą zapobiegania tym niejednokrotnie bardzo poważnych chorobom wieku dziecięcego.

Wszystkim jest znany obraz czerwonki, w przebiegu której dziecko oddaje wśród bólów i parcia b. liczne wolne stolce, zawierające domieszkę krwi, śluzu i ropy, wszystkim również wiadome jest, że choroba ta należy do rzędu zaraźliwych, panujących w niektórych miejscowościach epidemicznie w czasie letnich miesięcy.

Mniej znaną natomiast jest okoliczność, że nietylko zarazki czerwonki wywołują biegunkę zaraźliwą dla otoczenia, lecz cały szereg innych bakteryj może wywołać „katar kiszek“ udzielający się innym. W pierwszem rzędzie należeć tu będą zarazki duru brzusznego i pokrewnych mu schorzeń (t. zw. dur rzekomy), które wcale nie należą do takich rzadkości u małych dzieci, jak to się przeważnie sądzi.

Zarazki czerwonki oraz duru brzusznego nie wyczerpują jeszcze wszystkich zakaźnych biegunek wieku dziecięcego i to jest sprawa, którą należy sobie uświadomić.

W dolnym odcinku kiszki, u każdego zdrowego osobnika, pasorzytują olbrzymie ilości bakteryj, które przyjmują podobnie, jak soki trawienne, pewien udział w przeróbce materjału pokarmowego. Bakterje te są nieszkodliwe, nie powodują żadnych zaburzeń i nie są też niebezpieczne dla otoczenia. W pewnych warunkach jednak, z chwilą wystąpienia z tych czy innych powodów zaburzeń kiszkowych, bakterje te mogą nabrać cech złośliwych i stać się zaraźliwe dla otoczenia.

Widzimy więc, że nietylko biegunka, spowodowana czerwonką lub durem brzusznym, lecz także biegunki wywołane przez cały szereg innych zarazków, mogą przedstawiać niebezpieczeństwo zarażenia się.

Wynika stąd ważne wskazanie, by każdą gwałtowną biegunkę u dziecka, której towarzyszą liczne wolne stolce nierzadko z domieszką krwi i śluzu, traktować raczej jak zakaźną, by uniknąć w ten sposób

przeniesienia choroby na drugą osobę.

Mówiąc o zaraźliwości jakiejś choroby, należy zdać sobie sprawę, jakiemi drogami się ona szerzy, gdyż w ten sposób zrozumiemy, jak należy jej uniknąć, oraz jak opanować sytuację, by jeden przypadek nie stał się przyczyną epidemji.

Źródłem zakażenia w biegunkach jest stolec chorego, w którym znajdują się niezliczone ilości zarazków. Najprostszym zatem sposobem zakażenia będzie bezpośrednie zetknięcie się z wydzielinami, często nieuniknione przy obmywaniu, przekładaniu, bądź zmianie bielizny chorego dziecka. Stolec chorego może pozatem szerzyć zarażę za pośrednictwem much, które przenoszą zarazki z wydzielin chorego na środki spożywcze, które zanieczyszczone w ten sposób stają się źródłem dalszego zakażenia. Dzieje to się zwłaszcza w miejscowościach nieskanalizowanych.

Z tych kilku uwag wyłaniają się wskazówki, jak należy się ustrzec biegunki zakaźnej, oraz jak uniknąć przeniesienia tego cierpienia z jednej osoby na drugą.

1) Myć dokładnie ręce ciepłą wodą oraz rozstworem lizolu po każdej czynności około chorego. Zwłaszcza należy pamiętać o myciu rąk przed jedzeniem i unikaniu jedzenia w pokoju chorego.

2. Traktować stolec dziecka chorego jak materjał zakaźny i odpowiednio go odkażać.

Wypróżnienia należy dezynfekować płynami zabijającemi zarazki jak lizol, mleko wapienne i inne.

Bieliznę zanieczyszczoną należy zanurzyć w rozstworze lizolu, zaś potem gotować. Pod żadnym pozorem zanieczyszczone pieluszki nie powinny leżeć odkryte, lecz należy je wrzucać odrazu do zamkniętego kubła, aby nie stały się żerem dla much.

3. Produkty spożywcze jak pieczywo, masło, ser i t. p., które nie podlegają gotowaniu należy trzymać w zamknięciu, względnie pokrywać je gazą, owoce zaś najlepiej jeść obrane lub przemyte przegotowaną wodą.

4. Wypowiedzieć stanowczo walkę muchom, tępiąc je zapomocą lepów i rozpylania flitu.

*Dr. M. Stopnicka.*

*Prosimy opłacić prenumeratę za kw. III — Zł. 3.70 na P. K. O. Konto 14.555. Opóźnienie wpłat powoduje przerwę w wysyłce pisma. Blankiety P. K. O. dołączyliśmy do numeru poprzedniego dwut. „Młoda Matka“.*

# Letnie biegunki u dzieci

W zaburzeniu żołądkowo - kiszkowem u dzieci, z rozwolnieniem, nieraz z wymiotami i podniesioną ciepłotą, wezwany lekarz często jest zapytywany przez otoczenie chorego dziecka, „czy nie jest to czasem zapalenie kiszek“. Jeżeli z ust lekarza padnie słowo „zapalenie“ to słowo to zwykle wywołuje mniejszy lub większy niepokój ze strony matki i otoczenia chorego dziecka.

Niepokój ten jest słuszny i uzasadniony, gdyż każde zaburzenie przewodu pokarmowego, objawiające się rozwolnieniem, z wymiotami lub bez, odbija się mniej lub więcej niekorzystnie na stanie dzieci, zwłaszcza u niemowląt lub drobnych dzieci. Te zaś, które lekarze w języku popularnym nazywają „zapaleniem kiszek“, „katarem kiszek“, należą do najcięższych.

Ale szerszy ogół matek uważa każde niemal zaburzenie żołądkowo-jelitowe za chorobę groźną, bodaj że śmiertelną.

Pragnę tu w kilku słowach wskazać na pewne okoliczności, które należy brać pod uwagę przy ocenie zaburzenia kiszkowo - żołądkowego u dzieci ze względu na mniejsze lub większe niebezpieczeństwo tego schorzenia.

Wśród tych okoliczności najważniejszymi są: pora roku, wiek dziecka, a u niemowląt prócz tego: czy dane niemowlę jest karmione piersią, czy sztucznie.

W okresie zimowym oraz w okresie chłodniejszych miesięcy wiosennych i jesiennych dzieci starsze, drobne oraz niemowlęta rzadziej naogół zapadają na cięższe zaburzenia przewodu pokarmowego, wyjątek tylko stanowią niemowlęta sztucznie karmione, które mogą i w tych okresach ulegać tym, nieraz ciężkim zaburzeniom.

Gorszy jest natomiast okres miesięcy letnich, zwłaszcza upalnych dni lata. Jest to okres biegunek letnich. W tym okresie na zaburzenie kiszkowo - żołądkowe zapadają zarówno dzieci starsze, drobne oraz niemowlęta. Zaburzenia te jednakże są mniej częste, mniej burzliwe i mniej niebezpieczne u dzieci starszych i u niemowląt karmionych piersią, więcej zaś ostre, burzliwe i niebezpieczne u drobnych dzieci, zwłaszcza 2-go i 3-go roku życia, a najbardziej u niemowląt, będących na sztucznem odżywianiu. A zatem dzieci starsze i niemowlęta karmione piersią zachowują większą odporność, niż dzieci drobne i niemowlęta sztucznie karmione w okresie letnich biegunek.

Szczęśliwe przebrnięcie ze sztucznie karmionemi niemowlętami oraz małemi dziećmi przez letnie miesiące bez zaburzeń ze strony prze-

wodu pokarmowego nie należy do rzeczy łatwych. To też, pamiętając o tem, musimy przedsiębrać pewne środki zapobiegawcze.

Podczas upałów letnich należy unikać wszelkich uchybień w djecie.

Niemowląt, karmionych sztucznie, nie powinno się przekarmiać. Małe dzieci często nie lubią jednych pokarmów, łapczywie zaś jedzą pokarmy, które im smakują i w ten sposób przejadają się.

Jagody, świeże owoce powinno się dawać dzieciom oględnie i po starannem umyciu w ciepłej przegotowanej wodzie.

Niemowlęta i małe dzieci należy codziennie kąpać jak również zwracać uwagę na czystość całego ciała. U dzieci znajdujących się poza okresem niemowlęctwa należy pamiętać o czystości rączek, które przed jedzeniem muszą być umyte.

Jeżeli czas zupełnego odstawienia dziecka od piersi przypada na wiosnę lub lato, to należy termin ten przesunąć na jesień, gdyż w razie biegunki u dziecka w lecie mleko kobiece będzie dla niego bardzo cennym pokarmem i zarazem lekarstwem.

Ponieważ banalna grypa, czy jakaś inna choroba gorączkowa może wywołać u dziecka małego, zwłaszcza niemowlęcia, biegunkę, powinniśmy dzieci chronić od zetknięcia się z innemi dziećmi, czy dorosłemi, które w tym czasie są chore i mogłyby je zakazić.

Wreszcie należy pilnie strzec tego, żeby dziecko, szczególnie niemowlęta nie przegrzewały się w okresie letnich upałów, gdyż przegrzanie również może spowodować zaburzenie kiszkowo-żołądkowe.

*Dr. S. Środnicki.*

# Kilka słów o łóżeczku dla dziecka

W jednym z poprzednich numerów „Młodej Matki“ pisałem, że kołyska jest sprzętem przestarzałym, że kołysanie jest niezdrowe dla dziecka, a niewygodne i męczące dla otoczenia, i że każde dziecko ma prawo do własnego łóżeczka, a rodzice mają obowiązek temu prawu zadośćuczynić.

Powie ktoś, że nie wszyscy mogą dać dziecku to co mu jest potrzebne, że łóżeczko jest drogie, że nie zawsze przy dzisiejszej ciasnocie mieszkaniowej dla łóżeczka znajdzie się miejsce.

Kto tak mówi — nie ma racji.

Oszczędzanie na niezbędnych potrzebach dziecka jest fałszywą oszczędnością i mści się już w krótkim czasie. Łatwiej jest zepsuć, trudniej zreperować. Honorarja lekarskie i lekarstwa będą o wiele więcej kosztować, niż zapewnienie dziecku niezbędnych warunków higjenicznych i wygód.

Jednym z takich pierwszych

warunków jest danie dziecku własnego łóżeczka.

Łóżeczko nie zajmuje miejsca więcej, niż kołyska, a jest ich taka rozmaitość typów i są w tak różnych cenach od kilku do kilkuset złotych, że każdy może je nabyć wedle upodobania i możności finansowych.

Ci, którzy mają bardzo mało miejsca w mieszkaniu i mało pieniędzy, mogą przez pewien czas zastąpić dziecku łóżeczko zwykłym wiklinowym koszem od bielizny. Kosz taki wymoszczony sianem i postawiony na taborecie czy dwóch krzesłach jest dla dziecka zupełnie dobrem i wygodnem posłaniem.

Zamiast kosza można też użyć do tego celu zwykły mocny krzyżak, obciągnięty grubem płótnem. Te prowizoryczne łóżeczka mogą służyć dziecku dopóty, dopóki nie zacznie samo siadać i stawać, wtedy są już nieodpowiednie ze względu na możliwość wypadnięcia i potłuczenia się dziecka.

Łóżeczek w całem słowa tego znaczeniu mamy kilka rodzajów, a więc: wiklinowe, drewniane, wreszcie metalowe. Każdy rodzaj łóżeczka będzie dobry o ile odpowie następującym warunkom:

1. Łóżeczko musi być tak zbudowane, aby można je było łatwo utrzymać w czystości.

2. Nie może hamować dostępu powietrza i światła.

3. Musi chronić dziecko od wypadnięcia.

Pierwszemu warunkowi odpowie łóżeczko wtedy, jeżeli będzie możliwie prostej konstrukcji, będzie miało jak najmniej połączeń i szpar i będzie lakierowane (drewniane lub metalowe) dla łatwego mycia.

Drugiemu i trzeciemu warunkowi odpowiadają te łóżeczka, które mają z boków kratę, albo siatkę ze sznurów.

Krata musi być odpowiednio wysoka, aby dziecko, które zaczyna samo stawać i chodzić, nie mogło wypaść przez jej krawędź; pręty muszą być rozstawione w takiej odległości od siebie, aby dziecko nie mogło przesunąć główki między niemi, wreszcie zarówno pręty jak i krawędzie boczne i szczytowe muszą mieć powierzchnie zaokrąglone, aby nie kaleczyć dziecka przy próbach stawania i chodzenia i związanych z tem częstych upadkach.

Wszystkie te warunki, jak widzimy, nie są trudne do wypełnienia. Odpowiadać im może łóżeczko tanie jak i drogie, to też rodzice nawet niezamożni każdemu dziecku własne łóżeczko dać mogą, a więc powinni.

*Dr. Z. Morawski.*



# O oddychaniu

Nasze dzieci bardzo często źle oddychają, pogawędka więc na ten temat jest pożyteczna.

Współczesna forma życia, a szczególniej pobyt w wielkich ośrodkach miejskich, daje człowiekowi duże zdobycze kultury, lecz jednocześnie ujemnie wpływa na jego rozwój pod wieloma względami. Zadaniem więc wychowania jest dopełnić te braki i kształtować odpowiednio organizm od wczesnego dzieciństwa. Złe oddychanie jest właśnie jednym z ujemnych przejawów dobroczynnych skądinąd i wspaniałych zdobyczy naszej kultury.

Oddychać to znaczy żyć. „Wyszedł z niego dech", mówią prości ludzie, to znaczy przestał istnieć, przestał żyć. Można egzystować przez czas dłuższy bez jedzenia i picia, jeżeli jednak przez parę minut mamy zahamowany oddech, życie z nas ulatuje.

O tej podstawowej czynności naszego organizmu w życiu codziennem nie pamiętamy. Zdaje nam się tak prostem, że skoro żyjemy, to znaczy oddychamy, a skoro oddychamy, to chwała Bogu, żyjemy. Tak, tylko że żyć można lepiej lub gorzej, zaś dążeniem człowieka jest żyć jak najlepiej.

Powierzchowne, niedostateczne oddychanie zwyradza człowieka: słabną płuca, klatka piersiowa zwęża się i zniekształca, krew źle odżywiania przez brak dostatecznego dopływu tlenu nie może spełnić swych zadań, słowem, organizm staje się podatny dla różnych chorób.

A że w okresie wczesnego dzieciństwa najłatwiej wdrażamy sobie pewne nawyknienia ciała i umysłu, obowiązkiem naszym jest czuwać i nad tą stroną rozwoju dziecka.

Oczywiste jest, że dziecko tylko w formie zabawy może praktykować ćwiczenia oddechowe. Kierując się tą myślą, podaję kilka przykładów zabaw, które można prowadzić z dziećmi małemi.

Dwie rzeczy w oddychaniu należy wziąć pod uwagę: wdech i wydech.

I. Ćwiczenia wdechowe.

1. Dziecko wącha kwiat.

Leżeć wyciągniętym (nie naprężonym!) na kanapie lub na podłodze. Zarzucić ręce na głowę. Wdychać nosem równo, powoli woń wyobrażonego kwiatu.

Umówić się z dzieckiem, jaki kwiat wącha.

2. Dziecko wącha różne kwiaty, kolejno coraz inny. Dziecko dochodzi do coraz innego kwiatu i wciąga powietrze nosem.

Jestto ćwiczenie, zmuszające do szeregu poszczególnych wdechów.

3. Dziecko ma zmartwienie. Zmartwienie oczywiście znów wyobrażeniowe. Więc robi szereg westchnień czyli wdechów, a potem

nagle całe powietrze wydycha, bo już po zmartwieniu.

4. Harmonijka:

Dziecko naciska lekko żebra z prawego i lewego boku i robi jeden długi wdech.

a) Ta sama harmonijka, robiąc szereg wdechów .

II. Ćwiczenia wydechowe.

1. Dziecko gasi świecę wyimaginowaną, lub rzeczywistą.

Świeca niby lub naprawdę stoi na pewnej odległości, ażeby dziecko było zmuszone wielekroć, raz za razem powtarzać wydech. Odległość zwiększać. Dmuchnij 2 razy. Dmuchnij 3 razy. Dmuchnij 4 razy i t. d. Zwiększamy ilość wydechów, które znów zmuszają do silnego, głębokiego wdechu.

2. Bańki mydlane.

Dzieci lubią robić bańki mydlane, a gdy która uleci, wydechem starają się podbić ją jak najwyżej. niech dmuchnie mocno, bańka wówczas pęknie, nie szkodzi, bo przy następnej bańce ponawiamy ćwiczenie.

3. Dmuchać na gorące.

Gdy w poprzednich dwu ćwiczeniach robimy szereg poszczególnych wydechów, tutaj mamy okazję do jednego długiego wydechu.

4. Wyścig o liczenie.

Do tego ćwiczenia najlepiej mieć dwoje dzieci, które robią głęboki wdech, a potem liczą równo, rytmicznie na wydechu. Kto dłużej liczy, ten wygrał.

Uwaga. Należy baczyć, aby to ćwiczenie nie było robione ze zbytnim wysiłkiem.

5. Dziecko udaje wiatr.

Znów należy zacząć ćwiczenia od głębokiego wdechu, a potem trzymając dłoń na pewnej odległości od ust, złożyć usta w trąbkę i dmuchać dopóki sił starczy.

Jako oddmienny rodzaj od poprzednich, można praktykować ćwiczenia oddechowe w marszu. Jestto ćwiczenie doskonałe zarówno dla wdechu jak i wydechu.

Mamusia idzie z dzieckiem na spacer i stara się dostosować swoje kroki do kroków dziecka. Przez 1, 2, 3, 4, dziecko robi 4 kroki i robi 4 krótkie wdechy, przez następne 2 kroki zatrzymuje powietrze, przez 4 kroki wydycha powietrze i wreszcie przez 2 kroki zatrzymuje powietrze. Jestto więc jeden dłuższy wdech, potem zatrzymanie powietrza w płucach; jeden dłuższy wydech i potem pauza.

Oczywiście zbędne jest dodać, że sprawą liczenia obdarzona jest mamusia.

Prócz wyżej wymienionych ćwiczeń, mających na celu specjalnie rozwój płuc, ich sprawność i elastyczność, należy mieć na uwadze ćwiczenia, prowadzące do rozwoju klatki piersiowej.

Ale o nich kiedyindziej.

*Franciszka Kutnerówna.*

# Konfitury, powidła i marmelada w djecie dziecka

Lato jest chyba jedyną porą roku, kiedy to żadna matka uskarżać się nie może na brak pomysłów w odżywianiu dziecka. Obfitość jarzyn i owoców i wynikająca stąd ich taniość, duża ilość świeżego nabiału pozwala nam bez wysiłku urozmaicić jadłospis nawet najbardziej kapryśnym dzieciom. Zatem od rzeczy zdawałoby się będzie omawianie konfitur, powideł i marmelady teraz w lipcu, gdy rynek zarzucony jest świeżemi owocami. Niedorzeczność ta jest tylko pozorna. Każda dobra gospodyni winna wykorzystać obecną taniość owoców i przyrządzić zarówno konfitury, jak i powidła i marmelady. Dopiero w zimie przekonamy się, że nieduży ten wydatek letni stanowi poważną oszczędność w gospodarstwie, pozwala uzupełnić i udoskonalić przeciążony białkowemi daniami jadłospis zimowy.

Nadmiar białka w zimowej djecie zarówno dzieci, jak i dorosłych jest smutną koniecznością — przyczynia się do tego brak i drożyzna owoców i jarzyn.

Dająca się z łatwością opanować w ciągu lata skłonność do zaparcia, wraca w zimie, wraz z przykremi jej skutkami.' Przetwory owocowe, jak i owoce, są doskonałą bronią w walce z zaparciem.

Nie przesądzę chyba twierdząc, że przetwory owocowe przyrządzone w ciągu lata, będą dla nas w zimie wielkiem dobrodziejstwem. Bułeczka z konfiturą, powidłami lub marmeladą stanowi pożądane śniadanie, smaczny i zdrowy podwieczorek.

Owoce, poza zawartością witamin, zawdzięczają swoją wartość odżywczą dużej ilości węglowodanów. Przetwory owocowe w postaci powideł, marmelady zawierają podwójną, potrójną, konfitury zaś nawet poczwórną ilość węglowodanów — a zatem mają wielokrotnie większą wartość odżywczą — ciepłostkową, aniżeli owoce.

O wzbogacaniu się owoców w cukier (węglowodan) przy przetwarzaniu ich w konfiturę, marmeladę, lub powidło przekona nas sposób przyrządzania. Wymienię oczywiście tylko poszczególne.

*Marmelada* malinowa (truskawkowa, poziomkowa, porzeczkowa): świeże maliny przetrzeć przez sito, złożyć do naczynia mosiężnego lub polewanego, dodać cukru w stosunku: na kilogram malin ½ kg. cukru; mieszając smażyć na wolnym ogniu. Gdy zacznie osiadać galareta, złożyć otrzymaną masę na gorąco do ogrzanych słojów szklanych. Tworząca się na powierzchni skórka chroni od pleśni.

*Marmelada śliwkowa, wiśniowa,*

*morelowa.* Pozbawione pestek śliwki (wiśnie, morele) rozgotować dobrze, przetrzeć przez sito, następnie smażyć, dodając cukru w stosunku: kilogram cukru na kg. masy. Otrzymaną marmeladę składamy do ogrzanych garnków kamiennych lub szklanych słojów.

*Powidła* są marmeladą gotowaną z mniejszą ilością cukru.

*Powidła śliwkowe:* Dojrzałe śliwki po wydobyciu pestek włożyć do garnka polewanego, gotować mieszając na bardzo wolnym ogniu. Po rozgotowaniu przetrzeć je przez druciane sito. Garnek, w którym gotowały się śliwki, wymyć, dokładnie wysuszyć; włożyć doń następnie przetarte śliwki, smażyć powoli, ciągle mieszając do dna, podczas smażenia dosypywać cukru (¼ kg. cukru na kilogram śliwek).

Tak samo przyrządzamy powidła z jabłek, gruszek i różnych jagód.

*Powidła z borówek.* Przebrać dokładnie i borówki, sparzyć je ukropem, przykryć i zostawić do przestygnięcia. Następnie przecedzić, wsypać na wrzący syrop (pół kg. cukru na kg. borówek) i gotować. Podczas gotowania dodajemy obrane i pokrajane na ćwiartki gruszki i jabłka; smażymy na małym ogniu godzinę — półtory, aż jabłka zmiękną i nabiorą czerwonego koloru. Następnie składamy powidła do słojów. Po wystygnięciu przewiązujemy słoje pergaminowym papierem.

A teraz przystąpimy do konfitur. Może jeszcze w chwili obecnej nie jedna matka zdziwi się, że zalecamy dzieciom spożywanie konfitur: „Przecież jeszcze tak niedawno twierdzono, że nadmiar słodyczy jest szkodliwy dla ustroju dziecięcego, że zabija łaknienie, że przyczynia się do próchnicy zębów". Inna znów matka twierdzi, że jej dziecko od słodyczy ma robaki i t. d.

Toteż w wielu domach dzieci oglądały tylko konfiturę przy sporządzaniu jej; mały Jaś dostaje konfiturę malinową tylko podczas kataru — w herbacie, jako środek napotny. Sprytny, wszędobylski i łakomy Jędrek poznał rozkoszną słodycz konfitury, zakradłszy się pod nieobecność matki do śpiżarni.

Jeżeli podajemy dzieciom konfiturę bezpośrednio przed posiłkiem, to oczywiście nabierzemy przekonania, że upośledza ona łaknienie. — Zębom zdrowym konfitura również szkodzić nie może — rozpoczynająca się a nieleczona próchnica będzie się szerzyła i bez słodyczy.

Przyrządzajmy zatem w porę konfiturę, osłodźmy śniadanie, podwieczorek lub kolację pożywnemi a smacznemi przetworami owoców.

Konfiturę przyrządzić można prawie ze wszystkich gatunków owoców.

*Truskawki* (poziomki). Truskawki oczyścić z kielichów, wypłókać w zimnej wodzie, położyć na sito, aby ociekły. Następnie wsypujemy je na gęsty syrop (2 kg. cukru — 2 szklanki wody na każdy kg. truskawek), zagotować na silnym ogniu,

następnie smażyć na wolnym ogniu, potrząsając miedniczką. Co dziesięć minut zdjąć z ognia na 5 minut; szumować łyżką. Gdy truskawki wypełnią się i nabiorą bursztynowego koloru, wtedy są gotowe. Postawić na lodzie, po ostudzeniu złożyć truskawki do słojów.

*Maliny*. Świeże, nieprzejrzałe maliny wyłożyć na płaskim półmisku jedną koło drugiej, osypać obficie cukrem, zostawić na kilka godzin w chłodnem miejscu. Z pozostałego cukru przygotować gęsty syrop (na każdy kg. malin bierzemy 2 szklanki wody, 2 kg. cukru). Na gorący syrop wsypać maliny, zagotować, wstrząsając miedniczką, potem zdjąć na 10 minut, zszumować dnem łyżki, znów przystawić do ognia. Powtarzać to kilkakrotnie, aż maliny wypełnią się i będą błyszczeć. Zdjąć wówczas z ognia, postawić na lodzie. Konfiturę gotową przełożyć do słoików i owiązać szczelnie pergaminem.

*Wiśnie* (czereśnie): usmażyć syrop z 2 kg. cukru i 2 szklanek wody na każdy kg. owoców. Wydrążone wiśnie wrzucić do gotującego się syropu, zszumować dnem łyżki. Gdy syrop zgęstnieje, a wiśnie wypełnią się, zdjąć z ognia, ostudzić, ułożyć w słoikach i owiązać pergaminonym papierem.

Inne konfitury będą omawiane w następnych numerach naszego pisma.

*Dr. T. Lewenfiszowa.*



# O racjonalne zasady odżywiania rodziny

## V

(Uwagi o przygotowaniu zup)

Zupa jest daniem, które jest w Polsce uświęcone zwyczajem, a po wsiach jest główną i najczęściej jedyną potrawą.

Można poddawać w wątpliwość pożywność i wartość rosołów i strawność wielu zup tłustych i korzennych, ale niemożliwe jest niedocenianie różnych kartoflanek, krupników,

barszczy i t. d. Są to wszystko potrawy bardzo pożywne i właśnie o ile będziemy dbały o zawartość w nich jarzyn i o właściwe przyrządzanie, to możemy bardzo skutecznie wpłynąć na nasze odżywianie.

Podstawą każdej zupy jest t. zw. smak. Zwykle przyrządzony jest on na kościach i niewielkiej ilości jarzyn, które po 2 — 3 godzinnym gotowaniu wyrzucamy pogardliwie do śmieci.

Smak z duszonemi pomidorami, burakami, kwasimy octem i zagęszczamy zasmażką lub zabielamy śmietaną z mąką i zagotowujemy.

Otóż takie postępowanie jest marnowaniem darów przyrody, bo ani dokładnie nie rozgotowujemy mięsa i kości, aby móc wykorzystać jedynie pożywne części kleiste, a z jarzyn wygotowujemy tylko trochę soli — witaminy zabijamy przez długie gotowanie — części włóknikowe zaś jarzyn wyrzucamy.

Natomiast o ile staniemy na stanowisku, że rosół jest pożyteczny to musimy mięso i kości poddać bardzo długiemu gotowaniu pod przykryciem na bardzo powolnym ogniu. Rosół jest dobry. Mięsa zato wtedy będzie zdatne tylko na pierożki lub na na farsz do naleśników.

Jarzyny należy wrzucać na godzinę przed podaniem i pokrajane zużytkować do sosów, lub np. jak kapustę podawać do rosołu lub polaną masłem z bułeczką do mięsa. Rosół tak przyrządzony jest bardzo smaczny i choć go nam obrzydzają higjeniści, ale jakoś nie odbiera nam to apetytu, zresztą wszyscy na nowo się zgadzają, że rosół posiada składniki pobudzające trawienie, które są pożądane przy pewnych djetach, w każdym jednak razie nie trzeba go podawać często, zwłaszcza artretykom i dzieciom.

Przy pewnem dążeniu do oszczędności rzuca się odrazu ujemna strona, tak długiego zwykle gotowania „smaku". Otóż zagranicą, zwłaszcza we Włoszech istnieją zwyczaje, które przeszczepione na nasz grunt napewno by się przyjęły

Jarzynę czysto wymytą i oskrobaną szatkujemy na grubej tarce, przyczem bierzemy jej więcej niż zwykle i nie wyłączamy zielonych listków pietruszki, selerów i t d., a dokładamy pokrajaną cebulę, kapustę, strączki fasoli i t. d.

Tak przygotowaną jarzynę wkładamy do płytkiego rondelka na łyżkę rozgrzanego masła i lekko rumienimy, ciągle mieszając, następnie podlewamy wodą i przykrywamy szczelnie rondelek i pozostawiamy na bardzo małem ogniu. Dolewamy co jakiś czas wody. Zależnie od tego czy jarzyna jest młoda, czy stara, smak jest gotowy w ciągu pół do 1 godziny.

Dolewamy wody do potrzebnej ilości, jarzynę pozostawiamy lub przecieramy i dalej przyprawiamy zupę wedle jej charakteru.

Istnieją dwie metody zaprawiania zup mąką: zasmażka i t. zw. zaklepywanie — obie mają zwolenników

i obrońców. Przy zasmażaniu tracimy własności masła, które można uratować przez kraszenie surowem; zyskujemy za to lepszy efekt smakowy i podobno zyskowną przemianę części mąki na dekstrynę; zaklepywanie to jest dodawanie mąki rozbełtanej zimną wodą, oszczędza masła i ułatwia pracę, bo niema takiej obawy porobienia niepożądanych klusek w zupie.

Śmietanę należy dodawać po zagęszczeniu zupy mąką, w przeciwnym razie będzie się dzielić i nie trzeba już zagotowywać w ten bowiem sposób ratujemy własności smakowe, a ponoć i witaminowe.

Kwasić zupy nie wolno ani octem ani kwaskiem cytrynowym, który też jest sztucznym produktem wcale niepożytecznym.

W każdem gospodarstwie powinien być stale w użytku jedynie zdrowy kwas buraczany, który nawet przez lato możemy utrzymać w butelkach, kwas z mąki żytniej, kwas z ogórków, sok odsączony od marmelady pomidorowej, sok z rabarbaru lub kwaśnych jabłek, a wreszcie cytryna.

Soki te powinny być dodawane do zup po zagotowaniu, aby nie traciły swych własności witaminowych.

W rodzinach, w których jarzyny nie bardzo są lubiane, gospodyni powinna przyzwyczajać domowników do jarzyn przez dodawanie przetartych zup, lub po wygotowaniu ich w zupie jako dodatku do osmażanek, farszów i t. d.

Nawet w zimie, gdy trudno o świeże jarzyny możemy zawsze rozporządzać suszonemi, a przez dodatek swieżych listków pietruszki i koperku powiększyć możemy pożądane zdrowotne własności.

Zagęszczanie żółtkiem zupy zamiast śmietaną jest u nas rzadko stosowane, pomimo, że jest to czasem bardzo wygodne przy wykonywaniu małej porcji zupy i nie zawsze jesteśmy skazani na kupowanie śmietany, którą świeżą i dobrą dostać bardzo trudno.

Uwagi moje prowadzą więc do tego, aby z zupy uczynić danie wielostronnie pożywne.

M. K.

# Brzydkie słowa

Dzieci z przedziwną łatwością uczą się t. zw. „brzydkich słów“. Chwytają je niewiadomo kiedy i jak, a potem powtarzają przy byle okazji. Stanowi to nieraz źródło poważnych zmartwień dla matek. Matki słysząc w ustach swoich dzieci słowa ordynarne i grube, skłonne są przypuszczać, że wynikają one z budzących się w dziecku ujemnych cech charakteru.

Obserwując matki można łatwo stwierdzić, że jedne z nich bagatelizują tę sprawę twierdząc, iż dziecko prędko brzydkich słów się uczy, ale również prędko je zapomina, inne znów przejmują się tą sprawą bardzo gorąco i w stosunku do dziecka przedsiębiorą cały szereg zarządzeń, zakazów, strofowań i kar — które najczęściej chybiają celu.

Dziecko powinno wiedzieć, że używanie słów ordynarnych jest mu stanowczo wzbronione.

A przecież musimy sobie otwarcie powiedzieć, że niema dziecka, któreby nie nauczyło się „brzydkich słów“. Nie mówimy tu oczywiście o wyjątkach, o dzieciach „chowanych pod kloszem“. Są to wyjątki nietylko rzadkie, ale i bardzo nieszczęśliwe. O takich dzieciach można to tylko powiedzieć: że jeżli klosz, pod którym siedzą, ma być rozbity za cenę nauczenia się słów ordynarnych, to zaiste niech raczej uczą się owych słów, są one bowiem stokroć lepsze od cieplarnianej atmosfery, w której mogą wyrastać tylko egoiści, fantaści i histerycy o słabych charakterach i wydelikaconych nerwach.

Mówimy więc tylko o *normalnem* dziecku, wyrastającem w *normalnych* warunkach, to znaczy mającem kontakt stały i swobodny z innemi dziećmi i to zarówno w domu, jak na spacerze, w przedszkolu, w ogrodzie, czy na letnisku. Dziecko takie, prędzej czy później, nauczy się „brzydkich słów“. Nauczy się ich nie od starszych — ale najczęściej od swoich rówieśników.

I tu znowu musimy postawić ogólną zasadę. Jeżeli dziecko wychowuje się między ludźmi dorosłymi, którzy mają ordynarny słownik, to nie ma mowy, by dziecko słów tych nie używało. Poprostu matka w tych warunkach nie ma prawa wymagać od dziecka zaprzestania używania wyrażeń, które są używane przez całe otoczenie. Pierwszem więc przykazaniem, które wysuniemy, będzie surowa kontrola słownika starszych, a dopiero później stawianie wymagań w stosunku do dzieci.

Ileż to razy dziecko zostaje surowo skarcone za używanie słowa, które bezkarnie przy lada okazji pada z ust rozgniewanego lub poirytowanego tatusia. Należałoby poddać poważnej krytyce zasadę, tak często głoszoną przez rodziców, że co wolno tatusiowi lub mamusi te-

go nie wolno dziecku. Jest to zasada jakże bardzo często *nadużywana!*

Gdybyśmy nasze własne postępki w stosunku do dzieci poddawali baczniejszej, niż to jest zazwyczaj i bardziej krytycznej kontroli, to musielibyśmy przyznać, że zasada takiego podziału przywilejów jest raczej złą w swoich skutkach. Jeżeli zaś chodzi o zagadnienie tutaj przez nas poruszane, to jest ona w całem tego słowa znaczeniu *niedopuszczalna.*

**
*

Czem się dzieje, że dzieci starannie wychowywane, dzieci, których otoczenie domowe nie używa słów ordynarnych, że takie właśnie dzieci chwytają z bardzo wielką łatwością różne brzydkie powiedzenia. W większości wypadków wchodzi tu w grę nerwowość dzieci. Dzieci nerwowe łatwo sobie przyswajają a potem często używają zakazanego słownika. A słownik ten im bardziej irytuje matkę, im surowsze i im częstsze ściąga bury, tem mocniej wchodzi w przyzwyczajenie dziecka.

Obserwowałam sześcioletniego chłopczyka, który od dzieci sąsiadów, z któremi często bawił się w wiosenne i letnie popołudnia, nauczył się szeregu brzydkich słów. Kilkakrotnie w chwili ostrzejszego poirytowania lub w chwilach nadmiernej wesołości wyrzucał je z siebie, obserwując z pod oka jakie czynią one wrażenie na matce. Gdy miało to miejsce raz pierwszy, matka zareagowała bardzo ostro i kategorycznie zabroniła mu używania takich wyrazów.

Niestety skutek był wręcz odmienny. Dziecko nie zaprzestało używania zabronionych słów, przeciwnie, czyniło to z widoczną pasją i fanfaronadą. Po pewnym czasie i baczniejszej obserwacji matka stwierdziła, że dziecko używa niedozwolonego słownika wtedy, gdy się czuje gorzej, gdy jest poirytowane, blade, rozdrażnione. Lekarz, do którego dziecko zaprowadziła, zalecił matce szereg środków na uspokojenie nerwów: oprócz odpowiedniej djety, oprócz leżenia 2-ch godzin w ciągu dnia, oprócz kąpieli w letniej wodzie przed pójściem na spoczynek, polecił używanie w odpowiednich dawkach Passifloriny. — O dziwo — cała ta kuracja wpłynęła na... zmianę słownika.

Dziecko przestało używać ordynarnych słów. Podziałał nietylko zakaz matki, ale i ogólna poprawa zdrowia dziecka. Trudno byłoby właściwie stwierdzić, co w tym wypadku działało mocniej i skuteczniej.

**
*

Niezawodnym sposobem w zwalczaniu tego złego przyzwyczajenia jest również usunięcie przykładu. Dzieci, które w swojem gronie przyzwyczaiły się do używania brzydkich słów, działają na wzajem na siebie w sposób podniecający i prowokujący. Te same dzieci w innem

środowisku tracą najczęściej ochotę do złych wyrażeń.

Widziałam matkę, która swojej 7-letniej córeczce nie pozwoliła bawić się przez kilka tygodni z małemi sąsiadkami — 8 i 9 letniemi dziewczynkami, ponieważ dziewczynki ponauczały się nawzajem najordynarniejszych słów. Gdy po tak długiej przerwie dzieci zaczęły ponownie bawić się razem — okazało się, ku wielkiej radości matek, że złe słowa poszły całkowicie w niepamięć.

***

W jednym z wzorowo prowadzonych internatów widziałam, jak nauczyciel kazał chłopcom płókać usta za każdym razem po użyciu brzydkiego słowa. Nie wiem, czy stosowanie na stałe takiego *„mechanicznego“*, że się tak wyrażę, środka pedagogicznego da dobre rezultaty — natomiast jako jednorazowy wymiar kary uważałabym to za wskazane. Daje on bowiem plastyczny obraz brzydoty i wstrętu, które wzbudzać w dziecku powinno słowo ordynarne.

Na zakończenie pozwolę sobie postawić jedno jeszcze twierdzenie. Dopóty, dopóki dziecko używa brzydkich i ordynarnych słów głośno, szczerze, otwarcie przy wszystkich, w zabawie, czy w gniewie, w przystępie wielkiej złości, czy też nadmiernego rozdokazywania to jest to tylko brzydkie i niemiłe przyzwyczajenie. Jeżeli jednak dziecko kryje się z używaniem takich słów przed starszymi — jeżeli używa je tylko czasem, w skrytości tylko wobec niektórych kolegów czy koleżanek, jeżeli czyni sobie z tego coś w rodzaju niedozwolonej tajemnicy, ta sprawa komplikuje się znacznie. Wówczas nie jest to już kwestja „brzydkich słów“, to jest już kwestja znacznie *bardziej zawiła* i wymagająca bardzo starannej, a nadewszystko bardzo subtelnej i delikatnej obserwacji ze strony matki, a nawet zasięgnięcia porady u psychologów specjalistów w poradni pedologicznej.

*Matka.*


przeciętny wiek
mężczyzn
kobiet
52.5 Francja 55.9
54.5 Szwajcarja 57.5
55.6 Anglja 59.6
60.3 Danja 61.9
kobiety spożywają
więcej cukru
i dlatego -
dłużej żyją,
cukier krzepi
PAP

# Mamusiu opowiedz bajeczkę

## *GOŁĘBIE.*

*„Gdzie lecicie gołąbeczki*
*Wysoko, to nisko?“*
*„Patrzym, patrzym czy nie widać*
*Jastrzębia gdzie blisko;*
*Bo ten jastrząb zły niecnota,*
*Ma okrutne szpony*
*I dziób mocny, o tak... duży,*
*Tęgo zaostrzony.*
*Jak uderzy w gniazdko nasze*
*To polecą pierze*
*Każdy przecie, choć najsłabszy,*
*Swego gniazdka strzeże“.*

*Marja Konopnicka.*

Niema dziecka mieszkającego w mieście lub na wsi, któreby nie znało gołębi. Matka może bardzo łatwo obserwować wraz z dziećmi latające nad domem gołębie, powinna pokazać im gołębnik. który zwłaszcza wtedy żywo zajmie dzieci, gdy są w niem pisklęta.

„A wiecie jak się żywią małe pisklęta - gołębie?“

„Małe gołąbki czekają, aż im mama przyniesie w swojem wolu (trzeba dziecku pokazać, gdzie jest wole), jedzenie. W tem wolu gołąbek duży zatrzymuje pokarm, a więc groch, bułkę, kaszę, której sam się dużo najadł potem ten groch już rozmiękły wyrzuca z wola po przez swój dziób i wkłada do dziobka małego gołąbka“.

Jastrzębia należy dziecku pokazać na obrazku, najlepiej kolorowym.

# Odpowiedzi na listy rodziców

**1. Pani Krzyszczukowej.** 6-cio miesięcznego dziecka nie należy wogóle w tym wieku odstawiać od piersi, a tembardziej w porze letniej.

2 letnie dziecko może jadać wszystko, a zatem i mięso oraz jajka, tych ostatnich tylko tyle ile trzeba do potraw.

W sprawie krzywych nóżek starszego synka Pani należy zwrócić się do lekarza.

**2. Pani Helenie Borkowskiej.** W djecie 15-to miesięcznego dziecka ilość mleka wraz ze śmietanką nie powinna przekraczać pół litra na dobę.

Duże ilości mleka i śmietanki, bezwzględnie wpływają na łaknienie u dziecka. Dla należytej przemiany materji niezbędne są jarzyny i owoce, dlatego należy usilnie przestrzegać, aby je dziecko otrzymywało. Do jedzenia tych ostatnich należy dziecko przyzwyczaić.

Dla pobudzenia łaknienia jedzenie powinno być podawane w pewnych odstępach czasu. Najlepiej 4 razy dziennie. W przerwie pomiędzy jedzeniami dzieci ze złem łaknieniem nie powinny nic dostawać.

**3. Pani B. Pomeranz.** 18-to miesięczne dziecko nauczyć oddawać mocz i kał do nocniczka można jedynie na drodze wychowawczej. Należy to jednak robić systematycznie i z dużą cierpliwością. Bliższe dane znajdzie Pani w artykule Dr. Stopnickiej Nr. 16 z 1928 r.

**4. Pani Bercie Stern.** Nie widząc dziecka, nie możemy doradzać żadnych środków lekarskich.

**5. Pani Hance Stępniowej.** Waga Pani córeczki jest wyższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dziecka w tym wieku.

6-cio miesięczne dziecko powinno jadać 5 razy na dobę, w odstępach 3 i pół godzinnych. Poszczególna porcja pożywienia 180 gr. Jeżeli niemowlę dotychczas otrzymywało sam pokarm, to w chwili obecnej powinno dostawać 4 razy pierś a 1 raz w porze południowej kaszkę mannę na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszkę mannę w ilości 1 i pół łyżeczki od herbaty gotuje się na smaku z jarzyn, aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr. Po ugotowaniu należy dodać półtory łyż. od herb. cukru i pół łyż. od herb. świeżego masła.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte przez sito i zaprawione masłem i cukrem do smaku.

Z chwilą ukończenia przez małą 7-miu miesięcy, jako drugie jedzenie najlepiej na wieczór, mała może dostać pełne mleko w ilości 180 gr. z dodatkiem 2 łyż. od herb. cukru i 2 sucharki.

Oprócz powyższego soki w ilości 6 łyż. od herb. lub skrobane jabłko.

Różne czynniki mogą sprzyjać powstawaniu wolnych stolców u niemowląt, między innemi przegrzewanie dziecka.

Kąpieli słonecznych niemowlętom ani małym dzieciom nie stosuje się. Dziecko opali się przez samo przebywanie na powietrzu.

Wczesne ząbkowanie nie ma wpływu ujemnego na trwałość drugich zębów.

Środek na kaszel może jedynie zastosować lekarz badający dziecko.

**6. Pani Wandzie Reutflejszowej.** 14-to miesięczne dziecko powinno jadać 4 razy na dobę.

**Śniadanie:** kakao owsiane lub kawa zbożowa oraz sucharki lub o ile dziecko gryzie bułka z masłem.

**Obiad:** wszystkie zupy jarzynowe i owocowe zaprawione mąką lub zasypane kaszką, aby były gęściejsze oraz jarzyny lub kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone.

**Podwieczorek:** połowę tego co na śniadanie oraz owoce.

**Kolacja:** różne kaszki na mleku.

Ilość mleka dobowa nie powinna przekraczać pół litra na dobę.

O ile to możliwe kąpiel higjeniczna powinna być stosowana codziennie.

Środkiem na ciemieniuchę jest smarowanie główki wazeliną lub innym tłuszczem.

Co do kaszlu i bezsenności małej mimo dobrych warunków higjenicznych, trudno nam jest na odległość coś poradzić.

O ile mała kaszle niewiele, a nie gorączkuje należałoby zaszczepić ospę. Dziecko małe znacznie łżej przechodzi okres przyjmowania się ospy.

**7. Pani M. Stępnikowej.** 3-miesięczne niemowlę odżywiane wyłącznie piersią powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja pokarmu koło 150 gr.

Wolne stolce u dziecka odżywianego wyłącznie piersią z dostatecznym przybytkiem wagi ciała nie powinny budzić obaw. Gdyby jednak przybytek wagi był mały należałoby sprawdzić ile mały wysysa. Często mała ilość pokarmu może być powodem niepokoju dziecka, a nawet złych stolców.

Ilość pokarmu można sprawdzić ważąc dziecko przed i po nakarmieniu lub też przez odstrzyknięcie pokarmu.

Wrazie niedostatecznej ilości należałoby brak uzupełnić mieszanką o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 — 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Zarazem nadmieniamy, iż o ileby liczba stolców zwiększała się jako też pogarszał sam wygląd stolca, należałoby się zwrócić do lekarza specjalisty chorób dzieci.

Złe stolce u dziecka karmionego

wyłącznie piersią mogą być jeszcze spowodowane przegrzewaniem.

8. **Pani Marji S.-Rzym.** Djeta 21 miesięcznego dziecka powinna już zawierać białe mięso (cielęcina, drób) mielone w ilości 1 — 1½ łyż. stołowej co drugi dzień, jajka o ile mała nie ma po nich wysypki można podawać, lecz narazie tylko tyle, ile trzeba do potraw (kluseczki, naleśniki).

Świeże figi może jadać, należy jednak zwrócić uwagę, czy nie powodują one rozwolnienia. Kawon i melon można dziecku również dawać.

Czas przebywania na plaży oraz brodzenia w morzu zależny jest od przystosowania się dziecka do południowego klimatu.

9. **Pani Barbara Ohde.** Odpowiedź na pierwszy list Pani umieściliśmy w Nr. 12 „M. M.", omyłkowo pod adresem „pani Barbara Sholc".

Dwuletniemu dziecku nie należy dawać jeszcze ani agrestu ani porzeczek. Czereśnie może dostawać, ale bez pestek, należy uważać, aby je dziecko dobrze pożuło. W razie jakichkolwiek co do tego wątpliwości lepiej je dawać roztarte.

10. **Pani Halinie Sikorskiej.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

11. **Pani Aureli Cabanowej.** Na odległość możemy jedynie polecić kąpiele z krochmalu.

12. **Pani Sabinie Przybyłowiczowej.** W sprawie zajadów ukaże się artykuł w jednym z najbliższych numerów „Mł. M."

13. **Pani W. Żegockiej.** Djeta rocznego dziecka powinna być następująca:

**Śniadanie:** kakao owsiane lub kawa zbożowa z sucharkami, lub o ile dziecko ma zęby trzonowe bułka z masłem.

**Obiad:** wszystkie zupy jarzynowe i owocowe zaprawione mąką lub zasypane kaszką, aby były gęściejsze. Jako drugie danie jarzyny, kompoty, jabłka pieczone.

**Podwieczorek:** połowa tego, co na śniadanie i owoce.

**olacja:** różne kasze na mleku. Ilość dobowa mleka nie powinna przekraczać ½ litra.

Mleka koziego nie należy dzieciom dawać, może ono wywołać niekiedy anemję.

W sprawie kąpieli słonecznych odsyłamy Panią do artykułu dr. Popowskiego Nr. 12 „Mł. M.".

W sprawie kąpieli słonych może jedynie decydować lekarz domowy.

DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączyć do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

# Tabelki przeciętnych miar foremek bibułkowych

### Dla dziewczynek:

| | 1 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 15-17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | c | e | n | t | y | m | e | t | r | ó | w | | | | | |
| Obwód w piersiach | 60 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 87 |
| Obwód w talji . . | 60 | 60 | 62 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 66 | 68 | 70 | 101 |
| Długość . . . . | 45 | 45 | 47 | 49 | 52 | 55 | 59 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 | 88 | 97 | 102 |

### Dla chłopców:

| | 1 2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 15-17 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | c | e | n | t | y | m | e | t | r | ó | w | | | | |
| Obwód w piersiach . . | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 |
| Długość rękawa od wewnątrz . . . . . | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| Długość nogawicy spodni od zewnątrz . | 28 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 51 | 54 | 57 | 61 | 65 | 95 | 6 |

### Dla pań:

| | O | I | II | III | IV |
|---|---|---|---|---|---|
| | c e n t y m e t r ó w | | | | |
| Obwód w piersiach . . . . . . . | 89 | 90 | 96 | 102 | 108 |
| Ozbwód w talji . . . . . . . . | 74 | 74 | 78 | 84 | 88 |
| Obwód bioder . . . . . . . . . . | 97 | 98 | 104 | 110 | 116 |
| Długość . . . . . . . . . . . | 103 | 107 | 113 | 119 | 121 |

Zaznaczamy, że nie każdy model sukni dla pań, czy ubranka dziecinnego posiada formę we wszystkich wyżej podanych wielkościach, to też zawsze będziemy zaznaczać wielkości posiadanych form bibułkowych.

Pamiętać jednak należy, że każdą formę bibułkową można samemu sobie powiększyć lub zmniejszyć do potrzebnego wymiaru.

**Ceny foremek bibułkowych:**

Sukienka, ubranko, płaszczyk dziecinny zł. 2.

Suknia, płaszcz lub kostjum dla Mamusi zł. 2.50.

Bluzka lub spódniczka dla Mamusi zł. 1.75.

Bielizna zł. 1.75 szt.

Bielizna dziecinn. zł. 1 szt.

Przy zamówieniu foremki bibułkowej należy podać: Nr. modelu, Nr. „Mł. M." wiek lub wymiar p/g tabelki przeciętnych miar, oraz **zgóry** wpłacić należność na P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach. **Foremki bibułkowe wysyłamy po otrzymaniu wpłaty, jako druk zwykły NA RYZYKO ZAMAWIAJĄCEGO.** Za zaliczeniem foremek nie wysłamy.

O ile patron ma być wysłany przesyłką poleconą, do cen powyższych należy dołączyć 50 gr.

Obszerne wyjaśnienia jak kroić należy p/g foremek bibułkowych podałyśmy w Nr. 9 dwut. Młoda Matka, str. 32.



PUDER
DLA DZIECI
„Bonitol"
Przemysł
Mydlarsko-Kosmetyczny
„Nestor"
Warszawa

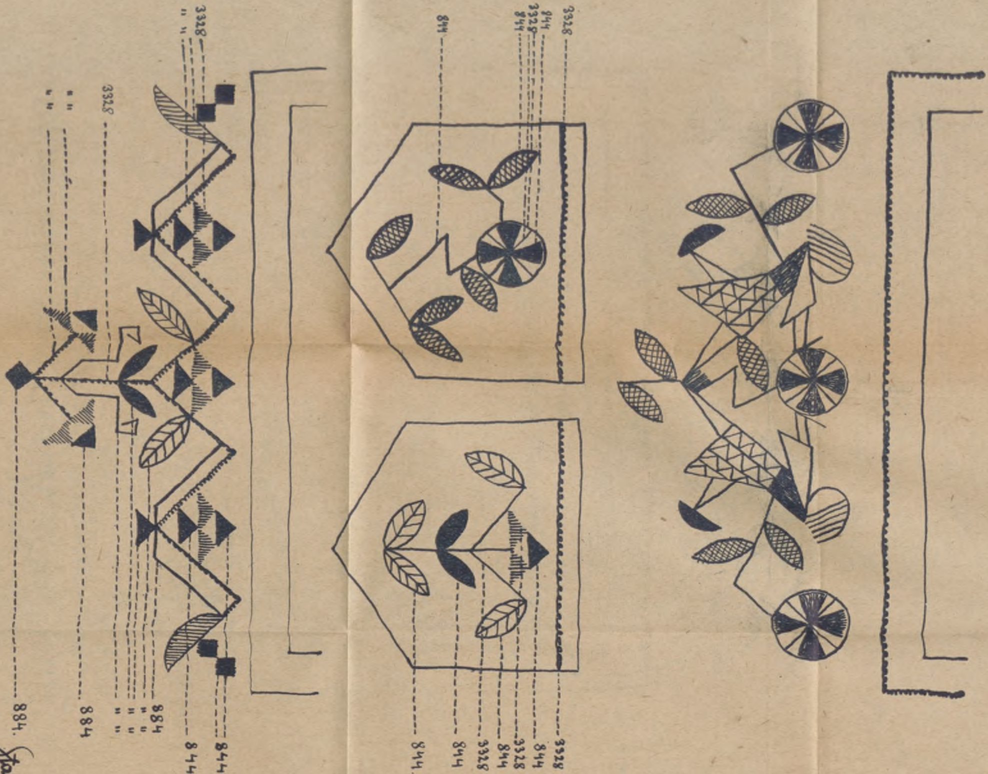
Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

**DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 13.**

**ROK 1931.**

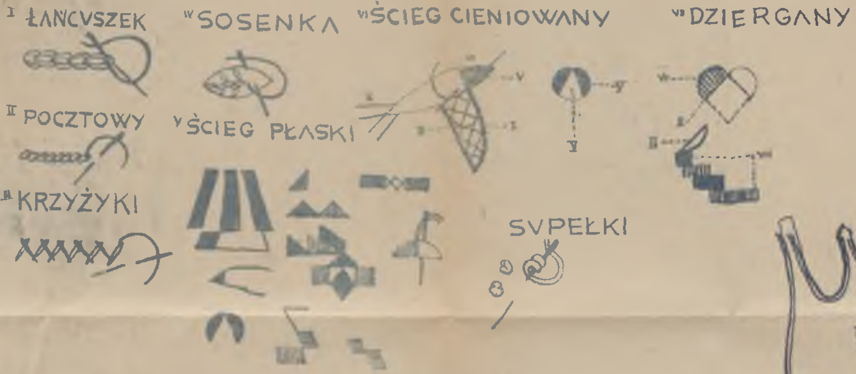
## PAJACYKI WYKONANE W PŁÓTNIE JEDWABNEM



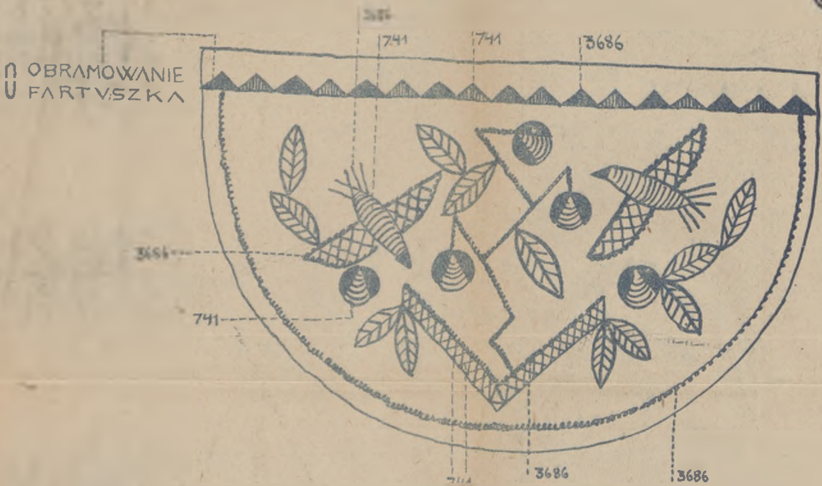




DMC CZERWONY 3328.
CZARNY 884.

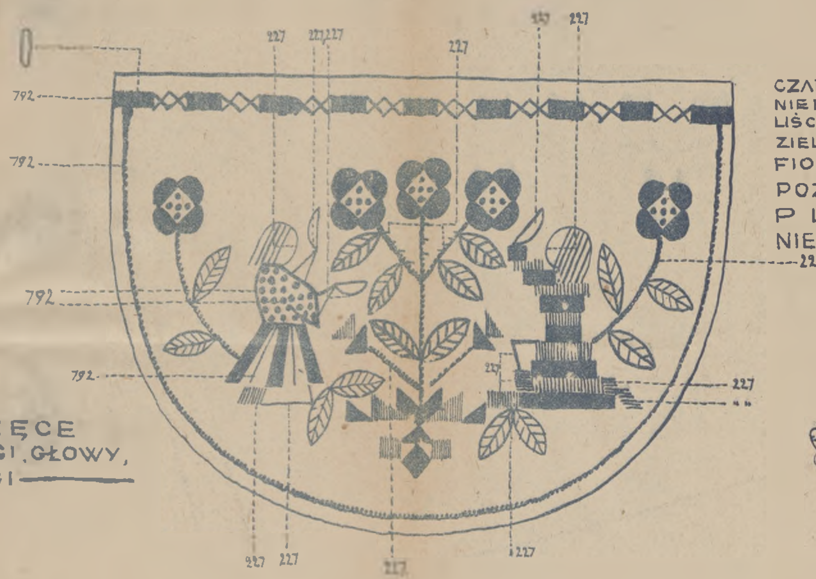
# FARTUSZKI






CZARNE PLAMY
LIŚCIE I ŁODYGA
BURACZKOWY
3686
POZOSTAŁE
POMARAŃCZ. 741
D.M.C.




CZARNE PLAMY
NIEBIESKI 792.
LIŚCIE I SUPEŁKI
ZIELONY 367.
FIOLET 227 x
POZOSTAŁE-
PLAMY
NIEBIESKI 826.

x RĘCE
ŁODYGI, GŁOWY,
I NOGI

Stanisław Żuraw
Białystok